

«این سند مختص چه کسانی است؟» این سند مختص پناهجویانی است که در مورد سلامت جسمانی یا روانی خود مشکلاتی دارند.

«چه نوع مراقبت درمانی می‌توانم دریافت کنم؟» خدمات ملی سلامت (NHS) خدمات مراقبتی دولتی است که هر فرد ساکن UK می‌تواند بدون پرداخت هزینه کامل خدمات از آن استفاده کند. شما حق دارید به یک پزشک (GP) مراجعه کنید و از NHS بخواهید مراقبت بیمارستانی رایگان برای شما فراهم کند. ممکن است حق دریافت داروی رایگان یا کم هزینه را نیز داشته باشید. اطلاعات بیشتر در اینجا موجود است: مزایای NHS: راهنمای سلامت مهاجرین - GOV.UK ([www.gov.uk](http://www.gov.uk)).

«آیا دریافت مراقبت درمانی تأثیری روی درخواست پناهندگی من خواهد داشت؟» داشتن بیماری یا درمانی که دریافت می‌کنید هیچ گونه اثر منفی روی درخواست شما نخواهد داشت.

**نقش وزارت کشور:** وزارت کشور به پناهجویانی که در رابطه با پروسه پناهندگی مشکلاتی دارند کمک می‌کند. هنگام بررسی درخواست‌های پناهندگی و ارزیابی نیازهای اسکان ممکن است مشکلات سلامتی که با وزارت کشور مطرح می‌شوند مد نظر قرار گیرند. وزارت کشور هیچ گونه حمایت سلامت جسمانی یا روانی ارائه نمی‌دهد.

**نقش Migrant Help : Migrant Help** در رابطه با مشکلات مربوط به اسکان و حمایت مالی کمک می‌کند - مشاوره و راهنمایی پناهندگان | [Migrant Help \(migranthelpuk.org\)](http://migranthelpuk.org) (باز 365/7/24): 0808 8010 503.

**سایر خدمات:** در اینجا فهرست سایر خدمات، از طرف سازمان‌های غیردولتی که برای پناهجویان اطلاعات و حمایت فراهم می‌کنند ارائه شده است. شما می‌توانید درخواست مترجم دهید تا به شما در دسترسی به این خدمات کمک کند. لطفاً برای دریافت اطلاعات بیشتر با این سازمانها تماس بگیرید.

### شورای پناهندگان

شورای پناهندگان با اشخاص پناهجو واقع در UK همکاری می‌کند. شورای پناهندگان <https://www.refugeecouncil.org.uk> مشاوره، حمایت‌های درمانی و کاربردی برای کمک به مستقر شدن افراد ارائه می‌دهد. همچنین در زمینه کار با کودکانی که تنها به UK می‌آیند تبحر دارند.

با خط اطلاع‌رسانی رایگان 0808 196 7272 (دوشنبه و پنجشنبه 9.30 صبح - 12.30 بعدازظهر) تماس بگیرید. با خط تلفن رایگان ویژه کودکان تنها به شماره 0808 175 3499 (دوشنبه - جمعه 8.30 صبح - 5.30 بعدازظهر) تماس بگیرید.

### My View - خدمات کودکان

خدمات درمانی کودکان My View یک مکان امن محرمانه برای نوجوانان است که در آن می‌توانند از طریق حرف زدن، انجام کارهای خلاقیت فردی یا حمایت درمانی گروهی به حمایت بهزیستی دسترسی داشته باشند.

این خدمت در قسمتهای مختلف کشور ارائه می‌گردد. لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت ما مراجعه فرمایید:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services/my-view-childrens-therapy>

### هر ذهنی مهم است - تنهایی

NHS برای کاهش تنهایی مشاوره و توصیه‌های کاربردی و اطلاعات سازمان‌های حمایت‌کننده را ارائه می‌دهد. وبسایت:

<https://www.nhs.uk/every-mind-matters/life-challenges/loneliness>

### صلیب سرخ بریتانیا

صلیب سرخ بریتانیا کمک اضطراری، حمایت و مددکاری انفرادی ارائه می‌دهد و به پیوند دوباره خانواده‌ها کمک می‌کند. صلیب سرخ بریتانیا مشاوره مهاجرتی ارائه نمی‌دهد. صلیب سرخ بریتانیا یک خدمت در سرتاسر UK است.

برای دریافت اطلاعات بیشتر با دفتر محلی خود تماس بگیرید: <https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/where-else-to-get-help-as-a-refugee>

### Barnardo's

هدف Barnardo's

کمک به کودکان، نوجوانان، والدین و مراقبین است. خدماتی که ارائه می‌دهند:

- خدمات حمایت از پناهندگان: خانواده‌ها را به خدمات محلی متصل می‌کند.
- خدمات اسکان تحت حمایت (ایرلند شمالی) برای نوجوانان بدون سرپرست - (16 تا 21 سال).
- خدمات بهزیستی خانواده: (کاردیف) از خانواده‌های پناهجو حمایت می‌کند. خدمات ادغام اجتماعی پیوند دوباره خانواده (بیرمنگام/گلاسکو).
- خط امداد Boloh: (برای افراد بزرگسال بالای 18 سال)

مشاوره، راهنمایی، حمایت عاطفی و درمان توسط درمانگران خبره. جلسات درمان می‌تواند از راه دور به صورت تلفنی یا آنلاین به این نشانی انجام شوند:

<https://helpline.barnardos.org.uk/>

### سایر خدمات

#### خط‌های امداد آزار خانگی

- انگلستان - خط امداد رایگان آزار خانگی 24 ساعته ویژه پناهندگان؛ 0808 2000 247. خدمات چت زنده، دوشنبه- جمعه، 3 بعداز ظهر - 10 شب.
- ولز - خط امداد رایگان Live Fear (ترس زندگی)؛ 0808 80 10 800.
- اسکاتلند - خط امداد آزار خانگی و ازدواج اجباری اسکاتلند؛ 0800 027 1234.
- ایرلند شمالی - خط امداد ویژه زنان ایرلند شمالی؛ 0808 802 1414.
- مردان - خط مشاوره ویژه مردان؛ 0808 8010327.
- **Galop (LGBTQI)** <https://galop.org.uk/>؛ با 0800 999 5428 تماس بگیرید.

#### خدمات پاسخگویی اورژانس

- اگر کسی به شدت بیمار یا آسیب‌دیده است، و جان‌ش در خطر است با 999 یا 112 تماس بگیرید.
- جهت دریافت کمک پزشکی برای موارد غیر تهدیدکننده زندگی با 111 تماس بگیرید.

#### خط‌های امداد پیشگیری از خودکشی

- **Papyrus** - پیشگیری از خودکشی نوجوانان <https://www.papyrus-uk.org/>؛ با 0800 068 41 41 تماس بگیرید.
- **Samaritans** - <https://www.samaritans.org/>؛ با 116 123 تماس بگیرید.

### پشتیبانی سلامت روان بحران NHS 111

NHS دسترسی به پشتیبانی بحران سلامت روان را به صورت 24 ساعته/7 روز هفته و از طریق یک خط تلفن ارائه می‌کند.

<https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/>

### Freedom from Torture (رهایی از شکنجه)

Freedom from Torture در لندن، بیرمنگام، نیوکاسل، منچستر و گلاسکو دارای مرکز است.

- برای بازماندگان شکنجه واقع در UK این خدمات را ارائه می‌دهد:
- فعالیت‌های درمان انفرادی و گروهی جهت درمان اختلال پیچیده استرس پس از حادثه (PTSD)، افسردگی، اضطراب، و سایر مشکلات.
- فعالیت‌های خلاقیت و گروهی: باغبانی، موسیقی، هنر، فوتبال و آشپزی
- ارزیابی‌های سلامت و مدیریت درد از جمله از طریق فیزیوتراپی.
- گزارشات پزشکی- حقوقی برای درخواست‌های پناهندگی که در آنها پزشکان اثر شکنجه را ارزیابی می‌کنند:

<https://www.freedomfromtorture.org/help-for-survivors/medico-legal-reports>

- حمایت حقوقی: پیدا کردن وکیل، آشنایی با سیستم پناهندگی و آزادی از بازداشت.
- حمایت در زمینه مسکن، تحصیلات، کمک مالی، سلامت و مراقبت اجتماعی.

تماس: 020 7697 7777. وبسایت:

<https://www.freedomfromtorture.org/contact-us>

### بنیاد Helen Bamber

بنیاد Helen Bamber یک کلینیک تخصصی خیریه و حقوق بشر است که با بازماندگان قاچاق انسان، شکنجه، و سایر انواع خشونت‌های شدید انسانی همکاری می‌کند.

تیم چندرشته‌ای و بالینی آنها برای بازماندگان مراقبت یکپارچه‌ای را فراهم می‌کند که عبارتند از:

- مستندات پزشکی - حقوقی آسیب‌های جسمانی و روانشناسی
- مراقبت‌های درمانی تخصصی مبتنی بر شواهد
- خدمات مشورتی پزشکی
- برنامه مقابله با قاچاق انسان
- مشاوره مسکن و بهزیستی
- مشاوره حفاظت حقوقی
- فعالیت‌های ادغام اجتماعی.

وبسایت: <https://www.helenbamber.org/refer>

### Micro Rainbow

Micro Rainbow از پناهندگان و پناهجویان LGBTQI در بریتانیا حمایت می‌کند. رویکرد جامع Micro Rainbow درخصوص ادغام بر سه رکن استوار است: مسکن امن، شمول اجتماعی و حمایت از اشتغال. این برنامه‌ها باعث اطمینان از این مسئله می‌شود که نه تنها امنیت پناهندگان LGBTQI حفظ می‌گردد، بلکه می‌توانند زندگی کامل و مستقلی داشته باشند. خدماتی که ارائه می‌دهند:

- مسکن امن و مشاوره مسکن برای پناهندگان و پناهجویان LGBTQI در بریتانیا.
- فعالیت‌ها و رویدادهای شمول اجتماعی برای پناهندگان و پناهجویان LGBTQI در بریتانیا.
- ادامه مسیر و حمایت از اشتغال، کمک به پناهندگان LGBTQI برای گذار از پناهجویی به پناهندگی.

وبسایت: <https://microrainbow.org/>. شماره خط امداد: 0800 3585851

**شورای پناهندگان اسکاتلند (SRC) (خدمات فقط در اسکاتلند)**

- خدمات حقوق خانواده: برای خانواده‌های دارای فرزند، از جمله زنان باردار و والدین مجرد.
  - خدمات مستندان: به پناهجویان پذیرفته نشده که معروف به ARE (مغلوب حق تجدیدنظر) هستند کمک می‌کند.
  - خدمات ادغام پناهندگان: از پناهندگان جدیدی که هر نوع مجوز اقامت به آنها اعطا شده است، حمایت می‌کند.
- برای گفتگو با یک مشاور و کسب اطلاعات بیشتر در مورد همه خدمات، لطفاً با شماره 0808 1968 274 تماس بگیرید یا به این آدرس ایمیل بزنید: [refugeesupport@scottishrefugeecouncil.org.uk](mailto:refugeesupport@scottishrefugeecouncil.org.uk).
- خط امداد رایگان: 080 8196 7274 اطلاعات و مشاوره در مورد مشکلات پناهجویان و پناهندگی.

خط تلفن کم‌سروانی رایگان ما در روزهای دوشنبه (9 صبح - 5 بعدازظهر)، سه‌شنبه (9 صبح - 5 بعدازظهر)، چهارشنبه (2 بعدازظهر - 5 بعدازظهر)، پنجشنبه (9 صبح - 5 بعدازظهر) و جمعه (9 صبح - 3 بعدازظهر) دایر است.

**شورای پناهندگان ولز (WRC) (خدمات فقط در ولز)**

- مشاوره، پشتیبانی، حمایت و راهنمایی برای پناهندگان و پناهجویان ساکن در ولز.
- [www.wrc.wales](http://www.wrc.wales) خط کمک تلفنی رایگان که نوبت ملاقات، اطلاعات و مشاوره را در مورد مسائل مربوط به پناهندگی و پناهجویی ارائه می‌دهد: 0808 196 7273. خدماتی که ارائه می‌دهند:
- خدمات پناهگاه ولز: حمایت مددکاری و حمایت طلبی در سرتاسر ولز درخصوص درخواست‌های پناهندگی و پشتیبانی پناهندگی برای همه پناهجویان از جمله افرادی که از حقوق درخواست تجدیدنظر محروم هستند.
  - Move On service از پناهندگان جدید در زمینه ادغام و انتقال حمایت می‌کند.
  - پشتیبانی از مهاجران دارای وضعیت فاقد دسترسی به بودجه عمومی.
  - مترجم و پشتیبانی ترجمه.
  - پروژه بازی کودکان پناهنده و پناهجو.
  - حمایت تحصیلی و اشتغال، از جمله درس‌های ESOL.
  - فرصت‌های داوطلبانه.
  - انتقال به پشتیبانی ویزای الکترونیکی.

**خدمات در ایرلند شمالی**

مشاوره و حمایت از جمله مراقبت‌های بهداشتی، مسکن، اشتغال و دسترسی به آموزش برای پناهندگان و پناهجویان فراهم می‌باشد.

وبسایت:

<https://www.nidirect.gov.uk/articles/asylum-seekers-and-refugees-help-and-advice>

**Doctors of the World (پزشکان جهان)**

Doctors of the World نوبتهای پزشکی یکباره، اطلاعات، و حمایت کاربردی به پناهجویان برای ثبت‌نام در مطب یک GP ارائه می‌دهند. آنها یک کلینیک، خط مشاوره، خدمات کم‌سروانی و برنامه‌های حمایت طلبی را اداره می‌کنند. ساعات کاری، 10 صبح - 12 بعدازظهر سه‌شنبه تا پنجشنبه.

با 0808 164 7686 تماس بگیرید. وبسایت:

<https://www.doctoroftheworld.org.uk/patient-clinic/>

**اقدام پناهندگان (Refugee Action)**

اقدام پناهندگان در چندین مکان در سرتاسر انگلستان از پناهندگان و پناهجویان حمایت می‌کند. وبسایت:

<https://www.refugee-action.org.uk/our-services/help-and-advice/>

- بحران پناهندگی (لندن، منچستر، وست میدلنز، بردفورد (فقط خانواده‌ها)): اگر پناهجو هستید و به حمایت یا اسکان نیاز دارید یا حمایت شما پذیرفته نشده یا به پایان رسیده است، این خدمت می‌تواند به شما کمک کند.
- پروژه BRAVE (بردفورد): پروژه‌ای است که توسط کارشناسان باتجربه اداره می‌شود و روی ادغام و فعالیت‌های بهزیستی برای پناهجویان در بردفورد متمرکز می‌باشد. مختص تمام کاربران خدمات در Refugee Action است که به طور ویژه روی خانواده‌ها متمرکز می‌باشد.
- برنامه بهزیستی: خدمات سلامت ما با مشارکت Solace ارائه می‌شود، که ترکیبی از درمان انفرادی برای پناهندگان و پناهجویانی است که دچار علائم تروما هستند (و توسط درمانگر Solace ارائه می‌شود) و همچنین جلسه بهزیستی گروهی هفتگی برای افرادی که سطوح نیاز کمتری داشته یا کسانی که علاوه بر حمایت انفرادی به کمک تکمیلی نیاز دارند.
- خدمات ملی مشاوره مهاجرت (NIAS): NIAS خدمات تازه راه‌اندازی شده در اقدام پناهندگان است. این برنامه، مشاوره مهاجرت و حمایت مددکاری و وکالت را به افراد آسیب‌پذیر متقاضی پناهندگی و مهاجرانی ارائه می‌دهد که از خدمات بحران پناهندگی وابسته به اقدام پناهندگان پشتیبانی دریافت می‌کنند. این خدمات، مشاوره مهاجرت و مددکاری را تا OISC سطح 3 ارائه می‌دهد. مراجعان به صورت داخلی از خدمات پناهندگی بحران در لندن، بیرمنگام، منچستر و برادفورد ارجاع خواهند شد. این خدمات همچنین ارجاعات مستقیم را از برادفورد دریافت خواهد کرد.